№. 46. Warszawa 16 Listopada 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Notatki hygieniczno-kosmetyczne.

Ostrożnie z jodem!

Na łamach „Kosmetyki" nie jednokrotnie zaznaczaliśmy, iż jod wywołuje bardzo często objawy t. zw. jodzicy: katar, ból głowy, kaszel i wykwit skórny. Jeden z lekarzy niemieckich opisuje bardzo ciężki przypadek pęcherzycy jodowej, zakończony śmiercią. Przypadek, o jakim mowa, dotyczył pewnej bardzo otyłej damy, która za wszelką cenę chciała pozbyć się tuszy. Zwracała się w tym celu o poradę do różnych lekarzy, którzy jej zalecali, z pewnemi modyfikacjami, systematyczną kurację odtłuszczającą. Kuracja ta dawała pewne, aczkolwiek powolne, wyniki i polegała na specjalnej dyecie, piciu wód mineralnych i t. zw. zabiegach terenowych, połączonych z gimnastyką i masażem. Kuracji nie można było zbyt forsownie prowadzić, ze względu na wadliwą działalność nerek i serca u owej damy.

Pacjentka nie należała do osób bardzo cierpliwych, a chcąc za wszelką cenę pozbyć się tuszy, zaczęła pilnie studjować dział reklam w pismach codziennych, na łamach których wyczytała, że istnieją cudowne pigułki na schudnięcie ciała. Pacjentka kupiła za bardzo wysoką cenę pudełko owych pigułek; przepis, do pudełka tego załączony, opiewał: „jeżeli po użyciu jednego pudełka pigułek, skutek będzie nieznaczny, należy kupić drugie, trzecie i t. d. słowem kontynuować leczenie tak długo, aż skutek będzie widoczny". W myśl tego przepisu postępowała owa dama.

Po zażyciu 30 pigułek (pudełko zawierało 35 pigułek) wystąpiła na całem ciele pęcherzyca, połączona z biegunką i obrzękami. Po kilku dniach chora wyzionęła ducha. Przyczyną śmierci były właśnie owe pigułki, które zawierały sporą dawkę jodku potasu (kali jodatum).

Wskutek złej działalności nerek jodek potasu wywołał pęcherzycę i prawdopodobnie owrzodzenia żołądka. Smutny ten przypadek jeszcze raz dobitnie stwierdza, jak dalece ostrożnym należy być przy użyciu różnych nieznanych środków reklamowanych, zwłaszcza do użytku wewnętrznego przeznaczonych.

Olejek cynamonowy w leczeniu influenzy.

Jeden z lekarzy amerykańskich, na zasadzie długoletniej praktyki, zaleca w początkowym okresie influenzy — olejek cynamonowy, który zdaniem jego *przerywa* chorobę, względnie zmniejsza gorączkę. Lekarz ten zaleca użycie 8—10 kropel olejku cynamonowego (z kory) co 2 godziny aż do chwili, gdy ciepłota spadnie do normy, poczem należy jeszcze w ciągu 1—3 dni brać trzy razy dziennie po 6—8 kropel tegoż olejku.

Przyczynek w sprawie gruźlicy.

Wiadomo powszechnie, iż dziewczęta w wieku szkolnym zapadają bardzo często na błednicę, niedokrwistość, które są zazwyczaj pierwszym etapem na drodze do gruźlicy, pochłaniającej tyle ofiar.

Utarło się mniemanie (oczywiście nie wśród lekarzy), iż, jeżeli pannie, cierpiącej na błednicę lub niedokrwistość nie pomoże ani żelazo, ani arszenik, to z pewnością pomoże... zamążpójście. Przyjrzymy się tej sprawie bliżej nieco.

Dr. F. Prinzing na podstawie swych długoletnich badań i praktyki rozległej streszcza swój pogląd na tę rzecz w sposób następujący:

1) Wiek szkolny, a raczej przeciążanie umysłowe, urągające najelementarniejszym zasadom hygieny, sprzyja w sposób przerażający gruźlicy wśród młodzieży płci obojga.

2) Dziewczęta częściej zapadają na gruźlicę, aniżeli chłopcy.

3) Największa śmiertelność bywa w okresie dojrzewania płciowego (14—17 lat).

5) W miastach procent śmiertelności jest znacznie większy, aniżeli na wsi.

5) Główną przyczyną skłonności do gruźlicy (wpływ dziedziczny autor pomija) są: skrzywienia kręgosłupa, niedokrwistość i błednica. Te ostatnie zaś powstają wskutek długiego przebywania w pracowniach, siedzenia w zamkniętych, źle przewietrzanych pomieszczeniach szkolnych, braku apetytu.

6). Jedyną skuteczną broń w walce z tym groźnym wrogiem autor widzi w hygienicznym trybie życia. Młodzież ze sfery zamożnej powinna przebywać na wsi, w górach lub nad morzem, dla młodzieży zaś niezamożnej należy budować sanatorja. To jest obowiązkiem społeczeństwa, pragnącego mieć pokolenia zdrowe.

Co się zaś tyczy tego, o ile życie małżeńskie wpływa dodatnio lub ujemnie przy zwalczaniu gruźlicy, to autor dochodzi do wniosków następujących:

1) Życie płciowe wpływa ujemnie na stan zdrowia osób, skłonnych do gruźlicy.

2) W okresie ciąży i porodu skłonność do gruźlicy wzrasta.

4) Cyfra śmiertelności bywa największą pomiędzy 20—30 rokiem życia.

4) Obowiązkiem lekarza domowego jest usilne odradzanie zamążpójścia dziewczętom, cierpiącym na blednicę lub niedokrwistość aż do chwili zupełnej, względnie znacznej poprawy zdrowia.

Oparzenie kwasem karbolowym.

W przypadkach oparzenia skóry lub błony śluzowej kwasem karbolowym lub mocnym jego rozczynem, na miejscu oparzenia powstaje, jak wiadomo, swoista biała plama, tworząca niekiedy bliznę.

W razie oparzenia tym płynem nie należy obmywać miejsca oparzonego wodą, lecz spirytusem, lub gliceryną, a w razie braku tychże — octem. Po przemyciu octem znika swoista biała plama, i blizna się nie tworzy.

O stosowaniu salicylanu sodu u dzieci.

Salicylan sodu, stosowany jako specyfik w gośćcu, wywołuje niekiedy bardzo niepożądane objawy uboczne u osób starszych, u dzieci zaś wywołać może niekiedy objawy zatrucia: wymioty, senność, przyśpieszony oddech i sinicę. Zatrucie może nastąpić nawet wówczas, gdy dziecku dano bardzo małą dawkę salicylanu sodu, dlatego też z podawaniem tego preparatu należy być bardzo ostrożnym u dzieci.

Jako środek zapobiegawczy i leczniczy przy objawach zatrucia należy dać łagodny środek przeczyszczający i sodę.

Odziębliny.

Osoby anemiczne, słabowite jak również cierpiące na nerwicę żołądka, bardzo często uskarżają się, iż mają ręce i nogi „zimne jak lód“. Tak bywa często w istocie. Pochodzi to wskutek upośledzonego krwi obiegu.

Osoby, skłonne do odziębiin powinny przedewszystkiem nogi trzymać w cieple, nosić pończochy wyłącznie wełniane, i zmieniać pończochy przynajmniej raz dziennie. Rozumie się samo przez się, iż

POGADANKI KOSMETYCZNE.

Przeciwnicy emancypacyi kobiet twierdzą, że kształcąca się dla zawodu kobieta ,zatraca cechy niewieście, a zwłaszcza urodę. Poniekąd mają słuszność, atoli nieuzasadnione byłoby zdanie, jakoby wyższa nauka i spełnienie obowiązków zawodowych sprowadzać miały z reguły degeneracyę organizmu i zagładę piękności. Racyę mieliby o tyle, o ile słabszy fizycznie ustrój kobiety absorbowałby się pracą umysłową, zaniedbując hygienę i fizyczny rozwój ciała. U nas niestety tak się dzieje, i stąd pochodzą utyskiwania wielbicieli urody kobiecej, a wrogów feminizmu.

Że kształcenie ducha, przy jednoczesnem pielęgnowaniu ciała, nie wpływa na ostatnie ujemnie, dowiodły nam amerykanki. Wszak one słyną z urody przysłowiowej, aczkolwiek oddają się studyom i zajmują stanowiska równorzędne z mężczyznami. Tam wszelako zrozumiano, że podstawą ruchu kobiecego musi być zdrowy i jędrny organizm. A u nas? U nas zajmują się kobiety ponad siły studyami z zakresu hygieny oprócz wielu innych przedmiotów, lecz za mało stosują nabyte wiadomości do rozwoju własnych sił. To też mści się fatalnie przewaga pracy umysłowej na naszych kobietach, których wątłe lub zbyt rozlewne kształty ciała, zapadłe klatki piersiowe, ziemista cera, różnorodnemi pokryta wykwitami, mogą wzbudzić wcale uzasadnioną obawę o skarłowacenie rodu niewieściego.

A właśnie studya, najbardziej wysilające, przypadają na okres rozwoju fizycznego kobiety, kiedy organizm jej wymaga energicznej przemiany materji, dla zdobycia podwaliny do przyszłego jej powołania. Wszelkie uchybienia w hygienie, w okresie fizyologicznego rozwoju organizmu kobiety, wyciskają swe szkodliwe piętno częstokroć na całe życie.

Wygórowana ambicya dziewcząt, podsycana często przez niewyrozumiałe matki, wytwarza przesadny zapał do nauk, graniczący wprost z nałogiem. Nie należy więc wcale do rzadkości, że dziewczę, nieledwie skończywszy pracę około obowiązkowych

należy wystrzegać się wilgoci. To wszystko jednak jest tylko półśrodkiem: trzeba wszelkiemi siłami poprawić obieg krwi, co uskutecznić się daje nie siedzącym trybem życia, lecz ruchem umiarkowanym i masażem. Sprawą pierwszorzędnej wagi jest dyeta racyonalna: nie należy przeładowywać żołądka, trzeba unikać pokarmów t. zw. pikantnych, pobudzających. Co się tyczy napojów wyskokowych, to mylnem jest mniemanie, że „w celu rozgrzania się“ dobrze jest wypić kieliszek dobrego wina lub koniaku. Napoje wyskokowe krwiobiegu nie poprawią, najwyżej mogą tylko chwilowo podniecić system nerwowy, a takie podniecanie zamiast korzyści tylko szkodę ustrojowi wyrządzić może. Jeżeli chodzi o „rozgrzanie“, to można uskutecznić to za pomocą rozcierania kończyn flanelą lub spirytusem mrówkowym.

Dr. L. S.

O t. zw. przeziębieniu i hartowaniu ciała.

(W świetle najnowszych badań).

On revient toujours à son premier amour. Zdanie powyższe w całej rozciągłości zastosować można do medycyny. To co wczoraj było jeszcze hypotezą, dziś staje się teorją naukową, aksiomatem; to, co wczoraj uchodziło za szczyt ignorancji,—dziś jest dogmatem i odwrotnie.

Dążąc ustawicznie do rozszerzania widnokręgów, do wydarcia przyrodzie jej tajemnic, medycyna przechodziła przez różne okresy. Więc przedewszystkiem, przez okres t. zw. „fatalizmu“, kiedy to każda choroba uważaną była jako „dopust Boży“, a lekiem uniwersalnym były modlitwy, które miały na celu wypędzenie dyabła z ciała chorego. Ludzie chorowali i umierali bez szemrania, bo twierdzono, iż: *contra vim mortis non est medicamen in hortis* *).

Ten okres trwał przez całe średniowiecze. Wojny krzyżowe zapoznały Europę z medycyną, która kwitła na Wschodzie, zwłaszcza u Arabów. Następuje w medycynie okres „filozoficzny“. Dociekania filozoficzne stworzyły t. zw. teorję „humoralną“.

Zwolennicy tej teorji usiłowali każdą chorobę objaśnić jako „skutek zepsucia się soków w organizmie“. Cały szereg chorób skóry i włosów uważano jako zbawienną reakcję ustroju; wykwity skórne objaśniano sobie w ten sposób, że „choroba wystąpiła z ciała nazewnątrz“. Wskutek takich zapatrywań nie leczono wcale tych chorób w obawie, by nie wpędzić choroby z powrotem do ciała. Można wyobrazić sobie, jakie to błogie skutki dla chorego miało takie zapatrywanie!

Teorja humoralna ustąpiła wkrótce miejsca teorji „przeziębienia“. Podług tej ostatniej przyczyną każdej choroby miało być zaziębienie. W myśl takich

*) Tej łacińskiej maksymie mniej więcej odpowiada znana przypowieść ludowa ukraińska: *kumie Martynie, kruty, ne werti, nadeszła pora, treba umerti.*

przedmiotów, ślęczy całemi nocami nad czytaniem książek, często wątpliwej i denerwującej treści.

A czyni to w pozycyi zgarbionej, w mało lub wcale nieprzewietrzonym pokoju, którego skromny zasób tlenu pochłania światło gazowe, wytwarzające duszną, kwasem węglowym nasyconą, atmosferę. Zważywszy, że mózg pochłania znaczną ilość tlenu ze krwi podczas swej pracy, można sobie łatwo wyobrazić skutki braku tlenu w takich warunkach dla innych narządów.

W pierwszym rzędzie wytwarza się blednica, sprowadzająca szereg zaburzeń w całym organizmie, co uwydatnia się głównie na twarzy, przedwcześnie zwiędłej, tudzież na włosach, marniejących z dnia na dzień bardziej. Organizm taki cierpi na głód tlenu. Że przyczyną takiego stanu rzeczy jest w istocie brak tlenu, przekonać się można już w krótkim czasie pobytu w górach, gdzie dzięki obfitości ozonu, krew szybko się utlenia. Twarzyczka nabiera koloru różowego, a usta—karminu.

Podczas studyów jednak trudno jest oddalić się z domu, należy przeto z gorliwością zdwojoną dbać w domu o uzupełnienie braków, wywołanych przeciążeniem umysłu.

Po powrocie ze szkoły do domu, należy przedewszystkiem zmienić odzież na zupełnie luźnie przylegające ubranie, żadnemi tasiemkami nie spięte, a zatem, opierające się wyłącznie na ramionach. Przed obiadem byłaby nader pożądana gimnastyka na wolnem powietrzu, nawet w dniach mroźnych.

Zabiegiem tym pobudza się rozleniwioną długotrwałem siedzeniem akcyę serca, przyspiesza się krążenie krwi i oddechanie, tudzież zasila się gruczoły żołądka i jelit sokami, niezbędnemi do trawienia. Po obiedzie wskazany jest bezwzględny spoczynek, a dopiero po upływie godziny, u młodszych po dwóch godzinach, wolno się zająć pracą umysłową.

Praca ta winna być co godzinę przerywana na pół godziny, w czasie którym nie należy siedząc odpoczywać lecz przeciwnie, wskazany jest ruch, celem zaczerpnięcia świeżych zapasów powietrza i pobudzenia przemiany materyi. Do tego nadaje się nader korzystnie gimnastyka płuc.

O tej zbawiennej dla każdego gimnastyce pisaliśmy już w poprzednich numerach „Kosmetyki“; po-

zapatrywań zaczęto jak ognia wystrzegać się przeziębienia. Ograniczano ruch na świeżem powietrzu do minimum; wychodząc na powietrze, okrywano się od stóp do głowy; mieszkania nie przewietrzano wcale w obawie, aby świeży prąd powietrza nie naraził na przeziębienie. Ba, nie kąpano się nawet, bo „po kąpieli łatwo można było się zaziębić“. Jednem słowem, zamiast hartowania ciała wydelikacano je. I dziwiono się, że, pomimo przedsiębranych środków ostrożności, zapadano na suchoty, tyfus etc. Hygiena była wówczas jeszcze w powijakach, i o hygienicznym trybie życia nie miano najmniejszego pojęcia.

Dopiero odkrycie w r. 1882 przez Kocha mikrobów gruźliczych, wyświetliło istotę i przyczynę suchot. Od tego czasu bakterjologja zaczęła robić szybkie postępy, a wraz z tem wyśmianą została teorja „przeziębienia“. Zaczęto co dzień odkrywać nowe mikroby,i każdą niemal chorobę przypisywano tej lub owej bakterji. Taką generalizację rozszerzono i na kosmetykę. Wszystkie niemal skórne choroby, a jeszcze więcej choroby włosów, przypisywano bakterjom; stąd przez pewien czas w kosmetyce włosów panowało uniwersalne leczenie antibakterjologiczne. Ale i te czasy minęły. Dziś wprawdzie bakterjologja nie tylko nie poszła w kąt, i nawet coraz więcej się rozwija, lecz płynie korytem normalnem, a obok niej... *on revient toujours à son premier amour...* znów miejsce honorowe zajęło przeziębienie, lecz tylko jako czynnik, wywołujący chorobę, t. j. ułatwiający zakażenie.

Pod wpływem przeziębienia osłabioną zostaje działalność poszczególnych narządów ustroju. Osłabione tkanki odznaczają się mniejszą odpornością względem mikrobów, które, nie napotykając już więcej przeszkód, rozmnażają się, wywołując tę lub inną chorobę. Nazywa się to *locus minoris resistentiae*, t. j. że odporność w takich tkankach na zachorowanie jest mniejszą, niż w warunkach normalnych.

Nasuwa się obecnie pytanie, czy samo przeziębienie, bez udziału mikrobów, może wywołać chorobę? Na to musimy odpowiedzieć twierdząco, albowiem są miejscowości, gdzie mikrobów prawie zupełnie niema (naprz, około bieguna północnego, w miejscowościach nadmorskich, górskich), a mimo to ludzie tam chorują.

Istnieją więc choroby, wywołane wyłącznie przez zaziębienie, naprz. paraliż nerwu twarzowego, ischias i cały szereg innych neuralgii. Nasuwa się teraz drugie pytanie: dlaczego naprz. p. X. przy tych samych okolicznościach ulega zaziębieniu, a p. Y. — nie. Na to odpowiedź bardzo łatwa: bo p. Y. jest wytrzymały na wpływy atmosferyczne, czyli jest zahartowany, a p. X.—nie.

Hartowanie zatem jest tym pancerzem obronnym, chroniącym nas od przeziębienia. Jakież są główne zasady hartowania ciała?

Dr. K.

(*Dok. nastąpi*).

---

lega ona na powolnym głębokim wdechu i wydechu. Na szczycie fazy wdechu wstrzymuje sie ruchy klatki piersiowej do chwili odczuwania duszności.

Gimnastykę płuc wykonywać należy na wolnem powietrzu lub przy otwartem oknie, powtarzając ją kilkakrotnie w ciągu dnia, i stosując ten zabieg każdorazowo przez kilka minut.

Wpływ gimnastyki płucnej na funkcye organizmu jest wprost nieoceniony, albowiem krew nasyconą zostaje tlenem, niezbędnie potrzebnym do prawidłowych przemian fizyologicznych w ustroju, a z drugiej strony, wydalane bywają zużyte składniki na zewnątrz.

Rezultat konsekwentnie stosowanej gimnastyki płuc uwydatnia się na skórze ciała i twarzy, która staje się jędrną i nabiera świeżej karnacyi.

Różnorodne przypadłości w narządach trawienia, tudzież płciowych, odnieść należy u dorastających dziewcząt do przekrwienia jamy brzusznej, będącego następstwem siedzącego trybu życia, przy zupełnym niemal braku ruchu.

W przypadkach tych cierpi cera w wysokim stopniu, co na pierwszy rzut oka rozpoznać się daje po ziemistem zabarwieniu skóry. Bezowocne byłyby wśród takich warunków wszelkie przetwory żelaziste, skoro organizm pogrążano by nadal w zgubnym letargu. Tylko umiarkowany ruch potrafi w tych razach doprowadzić organizm do równowagi, o ile ciała nie przewęża gorset, ani tasiemki. Konsekwentne uprawianie sportu łyżwiarskiego należy bezsprzecznie do tych hygienicznych rozrywek, które łączą w sobie oba postulaty: zdrowotny i kosmetyczny.

Wypadało by nam jeszcze omówić wpływ kąpieli powietrznych na urodę, które dadzą się w pokoju z dobrym rezultatem dla zdrowia i świeżego wyglądu zastosować.

Obszerniejszą pracę na temat wzmiankowany odkładamy do następnych numerów „Kosmetyki“.

Dr. Luster.

Przepisy na różne środki, zastępujące specyfiki.

Cosmetisches Waschpulver Wiegleb.

(otrąbki do mycia zamiast mydła).

Rp.
Kasztanów sproszkowanych 50,0
Migdałów gorzkich 25,0
Korzenia kosaćca 20,0
Węglanu sodu 5,0
Olejku bergamotowego 1 kropla.

Savon de Saxe-Schönheitsmittel.

Rp.
Mydła 100,0
Krochmalu 12,0
Korzenia kosaćca 6,0
Ol. bergam. 2,0
Ol. cynam. 1,0
Ol. cytryn. 1.0
Ol. goździk. 0,2
Ol. rozmaryn. 0,25
Ol. levand. 0,5
Balsamu peruw. 0,3

Shampoo-Powder.

(proszek do szamponowania głowy).

Rp.
Boraksu 10,0
Sody 14,0
Kory mydłoki 10,0
Ol. różan. 1 kropla.
(na litr wody).

Krem Marji Antoniny.

Rp.
Mydła miękkiego białego 10,0
Ol. migdałowego 100,0
Miodu 25,0
Gumy arabskiej 7,0
Emulsji migdałowej 20,0
Żółtko jedno.

Puder „perłowy" królowej Wilhelminy.

Rp.
Mączki ryżowej (najlepszej) 100,0
Kredy weneckiej 50,0
Ol. różan. 0,12
Ol. lawand. 0,15

Puder królowej Eugenii.

Rp.
Krochmalu pszennego 100,0
Sproszk. korzenia fiołk. 20,0
Ol. cytryn. 0,25
Ol. bergam. 0,1
Ol. goździk. 0,1.

J. S-ki.

Nasz konkurs.

W dalszym ciągu nadesłano na konkurs prace następujące:

12) Emancypacja kobiet i kobiecość. Godło: *„Les extrêmes se touchent"*.

13) Czy i kiedy należy uświadamiać młodzież w sprawach seksualnych? Godło: *„Światła, więcej światła!"*

14) Kiedy i dlaczego starzeje się kobieta? Godło: *„Les rêves sont dangereux: ils font la réalité plus sombre"*.

15) Dlaczego dziś mamy coraz mniej zdrowych i ładnych kobiet?

Godło: *I tylko słychać wciąż bez przerwy,*
Że temu winny... nerwy, nerwy!"

16) O niebezpieczeństwie pocałunku.

Godło: *„Ty masz serce do kochania,*
Do wianeczka skroń,
Usta masz do całowania,
Do pieszczoty dłoń..."

17) W którym roku życia należy wstępować w związki małżeńskie? Godło: *„Co nagle — to po djable"*.

Odpowiedzi Redakcji.

Osiemnastoletniej. 1) Prądem elektrycznym. 2) Adresów lekarzy nie podajemy.

P. L. W. J. 1) Przyczyną może być albo ogólna anemia, albo też cierpienie oczu—dla tego też leczenie powinno być ściśle *przyczynowe*, i tylko lekarz, po dokładnem zbadaniu, może zaordynować kurację. 2) Elektryzacja. 3) Mydło alkaliczne № II, woda gorąca, Boroxyl. (Preparat, o jakim mowa jest w liście, do celu tego się nie nadaje). 4) Należy na noc wetrzeć w paznogcie cold-cream; myć ręce zimną wodą; pasta do polerowania paznogci podług przepisu następującego:

Rp.

Paraffini 15,0
Cerae albae
Cetacci ā 1,0
Zinci oxydati
Eoisini ā 0,35

MDS. Do paznogci.

Pastą powyższą (którą przyrządzi każda apteka) należy nacierać paznogcie za pomocą specjalnej szczoteczki. 5) Masaż rąk za pomocą kremu wybielającego podług przepisu następującego:

Rp.

Perhydrol Mercka 0,5
Glycerini
Aquae rosarum ā 1,0
Lanclini
Vaselini ā 1,5
Resorbini 10,0

MDS. Do masowania rąk.

6) Nieszkodliwa.

Niecierpliwej. 1) Każdy żąda odpowiedzi „w najbliższym“ numerze, a zapomina o tem, że nie jest jeden, i że wszystkich odpowiedzi odrazu dawać niepodobna, gdyż nie starczyłoby miejsca. Otrzymujemy tygodniowo po kilkadziesiąt listów; gdybyśmy w „najbliższym“ numerze na wszystkie listy odpowiadali—musielibyśmy co najmniej połowę numeru samym tylko działem *odpowiedzi* zapełnić—co jest rzeczą niemożliwą. Odpowiedzi dajemy w miarę wolngo miejsca i po kolei. Jeżeli ci, co czytają masę nadsyłanych listów, są cierpliwi, to i ci, co listy te nadsyłają, muszą również zdobyć się na odrobinę cierpliwości. 2) Preparat bezwartościowy. 3) W numerze dzisiejszym. 4) Adresów firm prywatnych nie podajemy—w dziale ogłoszeniowym. 5) Raz na 2—3 tygodnie. 6) Tylko prądem elektrycznym. 7) Łyżeczka na szklankę wody. 8) *Nie pudrować!* 9) Mydło neutralne. 10) Tylko dentysta, po dokładnem zbadaniu. 11) Preparat szkodliwy — zawiera ołów. 12) Bez woalki. 13) Kąpiele ciepłe, 2—3 razy na tydzień (o ciepłocie 28°—30°; 15—20 minut). 14) Adresów lekarzy nie podajemy. 15) Kilo=1000 gramów=2½ f. 16) Masaż przeciwwskazany. 17) Woda ciepła. 18) Przyjaciółka źle poradziła. 19) Woda utleniona. 20) Żółta wazelina.

Życzliwej prenumeratorce. 1) Gimnastyką leczniczą. 2) Można, o ile niema wad organicznych. 3) P. M. nie znamy, nie możemy więc w tej sprawie nic powiedzieć.

Blondynce. 1) Woda utleniona. 2) Zawiera ołów—szkodliwy. 3) Woda ciepła. 4) Raz na 2—3 tygodnie. 5) Bezwartościowy. 6) Nie można. 7) Tylko prądem elektrycznym.

Wesołej Janince. 1) Krem ogórkowy. 2) Mydło przetłuszczone rezorcynowe. 3) Tylko lekarz—ginekolog, po dokładnem zbadaniu. 4) W numerze dzisiejszym. 5) *Forman.* 6) *Malz-Extract Lecithol-Riedla.* 7) Preparat bezwartościowy. 8) W dziale ogłoszeniowym. 9) Za słowa uznania serdecznie dziękujemy; radami i wskazówkami zawsze jaknajchętniej służymy.

Eunice. 1) Jestto t. zw. ostuda ciężarnych (chloasma uterinum), nie wymagająca żadnych zabiegów kosmetycznych; po przebyciu okresu — wszystko wróci do normy. 2) Zupełny spokój jest warunkiem koniecznym. 3) Bandaż aseptyczny podług modelu *gurity* indyjskiej (w numerze 40). 4) W pierwszorzędnych pracowniach ortopedycznych i magazynach wyrobów gumowych. 5) Stanowczo bez gorsetu. 6) Ciepłe *(nie gorące!)* kąpiele.



Nr. 4711.

PERFUMY

w najnowszych wyborowych gatunkach z silnemi długotrwałemi zapachami:

„JUVENTA“	HELIOTROPE ROYAL
VIOLETE MARQUISE	KONWALJA
MAIDI	VIOLETTE DU RHIN
VIOLETTE DE PARME	„LA SURPRISE“
„CORDIAL“	VIOLETTA GRAZIELLA
VIOLETTA IONITA	VIOLA VIOLETTA

poleca jedyny fabrykant

Nr. 4711. Ferd. MÜLHENS

w Kolonji n/R. i Rydze. Dostawca Dworu Jego Cesarskiej Mości.

LECZNICA

Elektoralna 32.

Porady lekarskie w chorobach **skóry** i **włosów**, od 3—4 codziennie, prócz Niedziel i Świąt.

Najlepszemi mydłami do mycia, udelikatniającemi skórę są

Mydła przetłuszczone hygieniczne

wyrobu Apteki

M. Malinowskiego

w Warszawie, **Nowy Świat 35.**



SRODKI do ZĘBÓW

ELIKSIR, PROSZEK i PASTA

Ojców BENEDYKTYNÓW

Opactwa **SOULAC**

WAŻNA UWAGA:

Flakony eliksiru Benedyktynów nie opatrzone plombą komory celnej rossyjskiej powinny być uważane za podrobione.



MODEL FLAKONU

RADIOACTIVE

Radium!

Do nabycia u znaczniejszych perfumerjach i składach aptecznych.

Wielki przewrót w Kosmetyce!

Emulsja oleista *z kwiatów róż radiowana*. Jej właściwość *promieniotwórcza*, wyniki dające *piękną naturalną barwę*, konserwowanie i odmładzanie *cery—w podziw wprowadzają.*

L. Colsé Co 14 Cité de Trévise, Paryż.

Towarzystwo Akcyjne

„St.-Petersburskie Laboratorjum Chemiczne“

(założone w r. 1860)

Izmajłowski Prospekt № 27.

Złoty Medal Paryż 1900 r.

ХИМИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРІЯ С.-ПЕТЕРБУРГСКАЯ

Ocet toaletowy

Dzięki różnorodnym własnościom kosmetycznym swoich części składowych stał się niezbędnym środkiem toaletowym.

Do nabycia we wszystkich znaczniejszych perfumerjach i składach aptecznych.

Warszawskie Laboratorjum Chemiczne

POLECA NOWOŚCI:

Mydło toaletowe **„Kwiat paproci“** 20 k.

Mydło toaletowe **„Fiołek mazowiecki“** 25 k.

perfumy, wodę toaletową i mydła

Sweet Pea (groszek pachnący)

mydła przetłuszczone w rozmaitych zapachach, krem lanolinowy do rąk i twarzy, wazelinę borną i wszelkie inne kosmetyki.

Sprzedaż we wszystkich perfumerjach, składach aptecznych i magazynach własnych: 1) Róg Senatorskiej i Miodowej. 2) Nowy Świat 45, 3) Róg Królewskiej i Granicznej, 4) Marszałkowska 125, 5) Marszałkowska 89.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof. Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.